

CE NU ESTE IERTAREA

Iertarea nu este un simplu act de voință, ci un proces complex

- Iertarea nu este un act eroic de voință în care ne suprimăm emoțiile, ci o lucrare a întregii ființe și cere participarea tuturor puterilor noastre sufletești: inimă, inteligență, voință. Ca urmare să nu ne învinovățim că nu putem ierta imediat ce am fost răniți.
- Dacă sărim peste etapele vindecării și ale transformării emoționale ce o însoțesc, vom semăna cu cel ce pansează o rană infectată. Se va infecta și mai rău sub pansament.
- Este nevoie de harul lui Dumnezeu dar și de timp pentru vindecare și pentru iertare; nu trebuie să bruscăm ceea ce se petrece în noi.
- *Simțirea și acceptarea lăuntrică a mâniei și a nedreptății* face parte din procesul iertării.
- Este însă nevoie să deosebim *simțirea mâniei de dorința de răzbunare* și de fanteziile legate de „dreptatea” pe care trebuie să ne-o facem singuri.
- Mânia este necesară omului, este o putere a sufletului pe care Dumnezeu ne-a dat-o ca să ne putem apăra integritatea. Nu mânia este păcatul, ci gândurile și faptele de ură și patimile pe care le poate stârni. *Mâniați-vă și nu greșiți*, spune Domnul.
- Important este să luăm decizia de a nu ne mai răzbuna, în nici un fel. Răzbunarea este nu doar inutilă, ci și devastatoare. Avem nevoie de pace sufletească și o putem dobândi numai de la Dumnezeu prin iertare.

Iertarea nu este uitare

- Putem să uităm un rău care ni s-a făcut, dar nu putem numi iertare ceea ce am uitat.
- Rănilile sufletești **uiteate** au fost alungate în inconștient și, de acolo, continuă să-i chinuie pe oameni. Pentru a le trata și vindeca este nevoie să fie readuse în conștient.
- Este nevoie de o „integrare”, de o asimilare a evenimentelor dureroase în viața celui rănit.
- **Iertarea** cicatrizează, nu anulează rănilile *emoționale*. Numai astfel devenim liberi și ne putem aminti evenimentul fără resentimente. Nu mai suferim. Mântuitorul a înviat cu urmele cuielor, dar nu mai simte durerea.

Iertarea nu înseamnă scuzare

- A scuza, înseamnă a nu-l considera *responsabil* pe cel care ne-a rănit. Când cineva ne face un rău fără să vrea, sau fără să știe, nu e nevoie să ne ceară iertare, ci dor scuze.
- Dar dacă cineva a voit să ne facă rău, a vrut să ne rănească, nu mai e vorba de scuze. Tendința de a-l scuza pe cel care ne-a rănit se bazează pe circumstanțele atenuante oferite de trecutul său sau de alte circumstanțe. Dar nici o vină, oricât de explicabilă ar fi nu poate fi scuzabilă. *Ea poate fi doar iertată*.
- Iertarea nu înseamnă scuzarea comportamentului care ne rănește. E nevoie de o evaluare lucidă a celor întâmplate și de așezarea responsabilității la locul cuvenit.

Iertarea nu se impune

- Iertarea se dă, se cere, dar nu se pretinde.
- Iertarea este o lucrare a iubirii. Persoana care iartă trebuie să-și asume în mod liber alegerea pe care a făcut-o, fără a pretinde ceva de la cel pe care îl iartă.
- Putem să ne dorim să fim iubiți de cei din jurul nostru în ciuda faptelor noastre rele, dar nu le putem pretinde acest lucru.
- Iertarea este un act în întregime al celui care iartă. Nu depinde nici de înțelegerea, nici de comportamentul și nici de acordul celuilalt.
- Iertarea este întotdeauna un dar gratuit, nemeritat.

Iertarea nu este renunțare la ceea ce ni se cuvine

- Iertarea nu exclude dreptatea. Un hoț iertat nu este scutit de restituirea celor furate.
- Iertarea nu anulează consecințele unei fapte rele sau ale unui cuvânt rău. Iertarea nu este un act de dreptate, ci *o faptă de iubire* pentru reabilitarea celui vinovat.
- Iertarea nu ne face să minimalizăm păcatul sau răul făcut de cineva, ci doar ne dă harul pentru a nu-l confunda pe răufăcător cu fapta sa și pentru a urî păcatul, iubind păcătosul.
- Pe cruce, Mântuitorul a condamnat păcatul care ne locuiește, a făcut dreptate, dar nu ne-a condamnat împreună cu păcatul. Și ne-a dăruit și nouă această putere a Sa.
- Chiar dacă pierdem din cele pământești, prin iertare dobândim din cele cerești.

Iertarea nu-l schimbă pe celălalt

- Iertarea e o lucrare a celui ce iartă și scopul ei nu este să-l facă bun pe răufăcător.
- Prin iertare se întâmplă, cu adevărat, ceva extraordinar, dar cu cel ce iartă, nu cu cel iertat. Acesta poate conștientiza și el minunea și își poate schimba atitudinea sau comportamentul, dar puterea iertării se manifestă în cel ce iartă. Pe acela îl vindecă, lui îi dă pacea, lui îi dă puterea să se roage pentru celălalt și să-l iubească.
- Iertarea fiind iubire ne dă puterea să iertăm fără să cerem schimbarea celuiilalt.
- Iertarea oferită pentru schimbarea celuiilalt este o formă de manipulare sau de îndreptățire.

Iertarea nu este sinonimă cu împăcarea

- Sufletul rănit prin fapte sau cuvinte rele nu se vindecă decât prin iertare. Fără iertare relația dintre cel rănit și cel ce l-a rănit rămâne bolnavă orice s-ar mai zidi deasupra.
- Din nefericire, mulți oameni se împacă după ce au fost răniți fără a-și ierta unii altora greșelile. Trec „**peste**” fie ca să nu „mai dezgroape morții”, fie din frica de conflicte, fie din lipsa preocupării față de calitatea relației. Unii chiar consideră acest lucru o virtute dar nu este.
- Împăcarea fără iertare este chiar un păcat pentru că, fără recunoașterea și numirea suferințelor pe care le-am produs sau pe care le-am suferit, acestea fac imposibilă iubirea și încrederea reciprocă. Numai iertarea curăță și vindecă inima omului.
- Adevărul trebuie rostit, în Duhul Adevărului, și numai așa putem deveni liberi ca să iertăm și să primim împăcarea dacă e cerută și de celălalt.
- Împăcarea este o urmare a iertării, dar poate să nu aibă loc. Dacă după acordarea iertării, simțim că prin împăcare relația noastră nu ar crește în profunzime, e mai bine să renunțăm pur și simplu la ea pentru păstrarea păcii.
- Pacea și iubirea de vrăjmași înseamnă să te rogi pentru celălalt, să nu te răzbuni și să nu dorești să te răzbuni și nu presupune relații strânse, prietenie sau acord în opinii.

Piedici în calea iertării

Firea căzută și puterile ei bolnave

- Pentru omul sufletesc *e firesc* să nu-l ierte pe cel care l-a lezat cu ceva și să-și folosească *puterile* pentru a-și face „dreptate”.
- Astfel, el nu mai folosește puterea *mâniei* împotriva celui rău (viclean), ci împotriva aproapelui pentru că fără mânie se simte dezarmat și vulnerabil.
- La fel, nu mai folosește *frica* pentru confruntarea cu necunoscutul ce trebuie cucerit, ci pentru a fugi de durere și de cunoașterea rostului ei în noi.

Fuga de durere

- Iertarea readuce durerea în prim plan pentru a fi vindecată. Perceperea și acceptarea durerii este premiza iertării, or omul sufletesc, lipsit de ajutorul de har de la Dumnezeu, își folosește toată energia și priceperea ca să fugă sau să nege durerea.

Tema pentru acasă

A. Rezervați un timp anume din ziua Dumneavoastră pentru a lucra următoarele:

1. Citiți *Acatistul Sfântului Duh* sau o altă rugăciune către Sfântul Duh.
2. Desenați-vă „râul vieții”, notând pe meandrele lui momentele cele mai semnificative pe care vi le amintiți.
3. Amintiți-vă și povestiți în scris cât mai multe întâmplări dureroase, mai ales din prima copilărie (0 - 7 ani).

Numiți și descrieți pe scurt și persoanele implicate.

La fiecare întâmplare precizați:

- a. Sentimentele distructive pe care le-ați avut în timpul întâmplării;
- b. Urmările pe care credeți că le-a avut întâmplarea în viața dumneavoastră;
- c. Sentimentele actuale față de persoanele respective.

Notați păcatele pe care le-ați făcut ca reacție la aceste evenimente sau ca urmare a lor, și eventuala neputință de a ierta, mărturisiți-le la prima Spovedanie. Asumați-vă partea Dumneavoastră de responsabilitate și încredințați-vă milostivirii lui Dumnezeu.

B. Încercați să vă amintiți cât mai des în timpul zilei de dorința Dumneavoastră de a ierta spunând rugăciunea „Împărate ceresc” sau „Doamne Iisuse” și „Doamne, binecuvântează pe cei ce mă urăsc și pe cei ce mă iubesc (sau pe cel din fața Dumneavoastră)”.